

STRES, HARAPAN DAN KEPUASAN HIDUP SISWA

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi**



Disusun oleh:

**PUTRI ADRIYATI
NIM: 201710440211002**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Februari 2020**

STRES, HARAPAN DAN KEPUASAN HIDUP SISWA

Diajukan oleh:

PUTRI ADRIYATI
201710440211002

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Jumat/ 24 Januari 2020**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Diah Karmiyati

Direktur
Program Pascasarjana



Dr. Djudiyah

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Akhsanul'an'am, Ph.D



Dr. Iswinarti

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

PUTRI ADRIYATI

201710440211002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jumat / 24 Januari 2020
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua / Penguji : Dr. Diah Karmiyati

Sekretaris / Penguji : Dr. Djudiyah

Penguji : Dr. Tulus Winarsunu

Penguji : Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **PUTRI ADRIYATI**

NIM : **201710440211002**

Program Studi : **Magister Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul: **STRES, HARAPAN DAN KEPUASAN HIDUP SISWA** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 7 Februari 2020

Yang menyatakan,




PUTRI ADRIYATI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur bagi Allah *Subhanahu wa Ta'aalaa* atas segala karunia pertolongan dan kelapangan jalan di berbagai sisi yang Allah bukakan bagi penulis sehingga dapat melewati setiap tahapan proses penelitian ini dengan baik. Alhamdulillah tidak henti terucap atas ridhoNya bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Stres, Harapan dan Kepuasan Hidup Siswa” sebagai syarat memperoleh gelar Magister Psikologi dari Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam proses pengerjaan tesis ini, Allah berikan banyak pertolonganNya melalui berbagai pihak, baik yang berada dekat ataupun jauh dengan penulis. Sebagai rasa syukur, penulis ingin menyampaikan *jazaakumullah khoiron jazaa'* untuk semua pihak yang telah terlibat, yaitu:

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku pembimbing utama yang dengan sabar memberikan bimbingan dan mendidik penulis.
5. Ibu Dr. Djudiyah, M.Si selaku pembimbing pendamping yang senantiasa sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingannya agar penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Pekanbaru yang telah bersedia mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Siswa-siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru dan MA Muhammadiyah 1 Malang yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
8. Ayah Dr. Ir. Adriman, M.Si dan Ibu Hidayati serta adik-adik yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa serta cintanya yang membangkitkan semangat untuk bisa menyelesaikan tesis ini.
9. Teman-teman Magister Sains Psikologi Sains angkatan 2017 khususnya kelas A yang selalu memberikan dukungan dan menjadi teman diskusi.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.

Penulis menyadari bahwa karya ini memiliki banyak kekurangan. Penulis mengharap adanya masukan baik sara maupun kritik guna memperbaiki kekurangan serta menambah kajian terkait dengan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 7 Februari 2020

Penulis,

Putri Adriyati



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah.....	1
TINJAUAN PUSTAKA	
Persepektif Islam.....	6
Perspekif Teori.....	7
Stres dan Kepuasan Hidup Siswa.....	8
Harapan sebagai Moderator Hubungan Stres dan Kepuasan Hidup Siswa.....	10
Kerangka Konsep Penelitian.....	13
Hipotesis	13
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian.....	13
Subjek Penelitian.....	14
Instrumen Penelitian.....	14
Prosedur Penelitian.....	15
Teknik Analisis Data.....	16
HASIL PENELITIAN	
Deskripsi Variabel Penelitian.....	16
Uji Hipotesis	18
PEMBAHASAN.....	18
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	
Simpulan	24
Implikasi.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian	14
Tabel 2. Nilai Mean dan Standar Deviasi Variabel Penelitian	16
Tabel 3. Nilai Mean dan Standar Deviasi Dimensi Stres	17
Tabel 4. Nilai Mean dan Standar Deviasi Dimensi Kepuasan Hidup Siswa	17
Tabel 5. Hasil Analisis Data	18



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian.....	13
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	33
Lampiran 2. Uji validitas reliabilitas instrumen penelitian.....	39
Lampiran 3. Output hasil analisis data.....	43
Lampiran 4. Surat keterangan izin penelitian	44
Lampiran 5. Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	45



STRES, HARAPAN DAN KEPUASAN HIDUP SISWA

Putri Adriyati

putriadriyatii@gmail.com

Dr. Diah Karmiyati, M.Si (NIDN. 0713016301)

Dr. Djudiyah, M.Si (NIDN. 0710126501)

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Malang, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kepuasan hidup siswa. Adanya harapan yang positif dapat meningkatkan kepuasan hidup pada siswa sehingga diduga bahwa harapan bisa menjadi faktor yang dapat menentukan hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa yang dimoderasi oleh harapan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 292 siswa di SMA Negeri 4 Pekanbaru. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Adolescent Stress Questionnaire* (ASQ), *Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale* (MSLSS) dan *Hope Scale*. Metode analisis data menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) yang dilakukan dengan bantuan program SPSS Versi 23. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres dengan kepuasan hidup siswa. Namun harapan tidak dapat memoderasi hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa.

Kata Kunci: Stres, kepuasan hidup, harapan, siswa.

STRESS, HOPE AND STUDENTS' LIFE SATISFACTION

Putri Adriyati

putriadriyatii@gmail.com

Dr. Diah Karmiyati, M.Si (NIDN. 0713016301)

Dr. Djudiyah, M.Si (NIDN. 0710126501)

Master of Psychology, University of Muhammadiyah Malang
Malang, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRACT

High-stress levels can reduce student life satisfaction. Presumably, existence of the positive hope can increase life satisfaction in students. The aim of this study was to determine the correlation between stress and students' life satisfaction which is moderated by the hope. This research used a quantitative study with a total of 292 students in SMA Negeri 4 Pekanbaru. The instruments used in this study include the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ), Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale (MSLSS) and Hope Scale. The method of data analysis uses Moderated Regression Analysis (MRA) which is carried out with the help of SPSS Version 23. The finding show the significant negative correlation between stress and students life satisfaction. Therefore, it is concluded that hope cannot moderate the correlation between stress and students' life satisfaction.

Key Words: Stress, life satisfaction, hope, students.

PENDAHULUAN

Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan individu dan juga menjadi salah satu aspek dalam menilai kualitas hidup manusia. Setiap individu berhak merasa bahagia dan mendapatkan kepuasan dalam hidupnya. Kepuasan hidup tercermin dari bagaimana individu menilai situasinya dari masa lalu hingga saat ini. Ketika individu merasa senang, bahagia, bersyukur dan nyaman dalam menjalani hidupnya selama ini menandakan bahwa individu tersebut telah mencapai kepuasan hidup. Individu yang mencapai kepuasan hidup sering dikaitkan dengan berbagai kesuksesan baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan baik fisik maupun mental (Antaramian, 2017).

Tidak hanya pada orang dewasa, kepuasan hidup juga perlu dicapai oleh siswa dalam menjalani kehidupannya. Salah satu lingkungan yang dapat mempengaruhi pengalaman, pemahaman diri dan pengembangan potensi siswa adalah sekolah (Baker, Dilly, Aupperlee, & Patil, 2003). Menurut Elmore dan Huebner (2010) kepuasan siswa di sekolah merupakan salah satu bagian dari kepuasan hidup yang berpengaruh bagi proses perkembangan mereka selanjutnya. Huebner, Valois, Paxton, dan Drane (2005) telah melakukan survey ke 2.278 siswa di sekolah menengah pertama (SMP) Amerika mengenai kualitas hidup, mereka diminta untuk menilai tingkat kepuasan hidup pada lingkup keluarga, teman, diri, sekolah, lingkungan dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Hasil survey menunjukkan bahwa pada umumnya siswa telah mencapai kepuasan hidup yang tinggi namun pada lingkup sekolah mereka merasakan tingkat kepuasan yang rendah. Ketidakpuasan terhadap sekolah ini dialami oleh siswa yang menggambarkan pengalaman sekolah yang mengerikan dan tidak bahagia. Tidak hanya pada siswa SMP, temuan serupa juga didapatkan pada siswa menengah atas (Huebner, Drane, & Valois, 2000).

Sementara itu di Indonesia, Hidayah, Pali, Ramli, dan Hanurawan (2016) menemukan bahwa secara psikologis siswa belum merasakan kesejahteraan di sekolah. Temuan tersebut menjelaskan bahwa siswa hanya merasa puas pada hubungan mereka dengan teman sebaya dan kondisi kesehatan mereka. Sebaliknya

kekecewaan siswa tercermin dari perasaan kurang nyaman dan aman terhadap kondisi sekolah yang jauh dari ideal, hubungan siswa dengan para guru yang kurang baik, kesulitan beradaptasi dengan perubahan kurikulum dan merasakan ketidakadilan dalam pelaksanaan kebijakan sekolah serta siswa belum sepenuhnya terlibat dalam mengikuti kegiatan sekolah. Temuan lain yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah adanya kecenderungan intimidasi verbal, fisik, serta seksual yang dilakukan oleh teman sekelas maupun guru secara pribadi.

Selain kepuasan terhadap sekolah, dimensi lain yang perlu dinilai dalam menentukan kepuasan hidup siswa adalah kepuasan terhadap keluarga, teman, diri dan lingkungan tempat tinggal. Pramandani dan Suleeman (2014) menemukan bahwa pada remaja yang bersekolah di sekolah formal maupun remaja jalanan di sekolah non formal menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat kepuasan hidup yang signifikan. Namun dimensi-dimensi yang menentukan kepuasan hidup pada kedua kelompok ini berbeda. Remaja di sekolah formal memiliki kepuasan hidup pada dimensi keluarga, lingkungan dan diri sendiri yang lebih tinggi. Sementara pada remaja jalanan di sekolah non formal memiliki kepuasan hidup yang tinggi pada dimensi sekolah dan teman. Hal ini berarti kepuasan hidup yang dialami oleh setiap individu bersifat subjektif atau berdasarkan pada dimensi yang menurut seseorang penting secara pribadi dalam kehidupan mereka sendiri.

Meningkatkan pemahaman tentang kepuasan hidup pada siswa sangat penting karena dapat berkontribusi positif dalam mengembangkan karakteristik siswa dilingkup sosial, akademik dan kesehatan mental (Oberle, Schonert-Reichl, & Zumbo, 2011). Beberapa penelitian memaparkan bahwa siswa dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan pengendalian diri yang kuat, harapan yang positif, harga diri yang tinggi, penyesuaian pribadi yang positif, terlibat aktif dalam kegiatan sekolah, unggul dalam kinerja akademik, serta merasakan tekanan akademik yang relatif rendah (Huebner & Gilman, 2006; Rode et al., 2005; Antaramian 2017). Sedangkan kepuasan hidup yang rendah pada siswa dikaitkan dengan putus sekolah, penyalahgunaan zat, agresi, dan perilaku buruk di kalangan siswa (Valois et al., 2001; Zullig et al., 2001). Valois, Zullig, Huebner, dan Drane (2004) juga telah mengkaji kepuasan hidup dan pikiran untuk bunuh diri di kalangan siswa sekolah

menengah atas (SMA). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa buruknya kesehatan mental, kesehatan fisik, serta perencanaan dan percobaan bunuh diri secara signifikan berhubungan dengan kepuasan hidup.

Sebelumnya telah dijelaskan dari berbagai hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh siswa. Adanya perbedaan tingkat kepuasan hidup siswa ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah lingkungan tempat tinggal, kualitas pengajaran, fasilitas sekolah (Alleyne, Alleyne, & Greenidge, 2010), interaksi dengan guru dan teman sebaya (Guess & Mccane-bowling, 2016; Martin & Huebner, 2007), kepribadian (Wach, Karbach, Ruffing, & Brünken, 2016), variabel keluarga seperti, status perkawinan orangtua, gaya pengasuhan, dukungan sosial, dan konflik keluarga (C. L. Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Semua faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan tingkat kepuasan hidup di kalangan siswa.

Selain dari berbagai faktor tersebut, faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup siswa adalah stres. Kajian mengenai stres dan kepuasan hidup merupakan komponen dalam mengukur kesehatan mental individu, terutama bagi siswa yang berusia remaja karena pada masa ini mereka sering dihadapkan pada berbagai tantangan baru dan kompleks di rumah, sekolah, dan ranah kehidupan lain (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007). Pada konteks akademik, siswa diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri dengan kesibukan dan tekanan akademis. Penelitian dari Shahmohammadi (2011) pada siswa kelas 11 dan 12 SMA di Iran, menemukan bahwa sumber stres yang paling dirasakan oleh siswa pada umumnya terkait dengan masalah akademik yaitu, ujian, terlalu banyak pelajaran yang dipelajari, kesulitan dalam memahami mata pelajaran, tugas sekolah yang terlalu banyak, jadwal sekolah yang terlalu padat dan kekhawatiran tidak diterimanya dalam seleksi masuk perguruan tinggi. Sumber stres lainnya yang dirasakan siswa adalah memilih karir dan masalah keluarga (Acosta-Gómez et al., 2018).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sering mengalami stres rentan terhadap depresi (Jayanthi, Thirunavukarasu, & Rajkumar, 2015), prestasi akademik yang menurun (Stallman, 2010), masalah kesehatan yang

memburuk (Marshall, Allison, Nykamp, & Lanke, 2008) dan kebahagiaan yang rendah (King, Vidourek, Merianos, & Singh, 2014). Carton dan Goodboy (2015) juga menemukan bahwa siswa yang mengalami depresi, cemas dan stres yang berlebihan cenderung kurang terlibat aktif dalam interaksi di dalam kelas. Ketika siswa merasakan stres, gejala yang muncul adalah perasaan cemas dan gelisah, keram di leher atau bahu, kesulitan bernapas, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, selalu berpikir dan mengkonsumsi obat-obatan secara berlebihan (Agolla & Ongori, 2009).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara stres dan kepuasan hidup, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan kepuasan hidup (Abbas & Shah, 2017; Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Alleyne et al., 2010; Extremera, Durán, & Rey, 2009; Hui & Ramzan, 2017; Hamarat et al., 2001; Lee, Kim, & Wachholtz, 2016). Artinya tingkat kepuasan hidup individu bergantung pada tingkat stres yang dirasakan, semakin tinggi tingkat stres maka tingkat kepuasan hidup individu menjadi semakin rendah, namun apabila tingkat stres yang dirasakan semakin rendah maka semakin puas pula penilaian individu pada kehidupannya. Ketika stres tidak dapat dikelola dengan baik, siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian hidupnya kembali dan akibatnya mereka menganggap kehidupan mereka tidak menyenangkan.

Namun terdapat hasil penelitian yang berbeda antara stres dan kepuasan hidup oleh Adewumi & Ajayi, (2017) dan Vacek, Coyle, & Vera (2010) yang menemukan bahwa stres yang dirasakan tidak berpengaruh signifikan pada kepuasan hidup siswa. Dengan kata lain, tidak semua siswa ketika mengalami situasi yang penuh tekanan merasakan ketidakpuasan dalam hidupnya. Meskipun lingkungan memberikan tuntutan-tuntutan yang bisa mengakibatkan stres, siswa tetap bisa menjalani kehidupan yang memuaskan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain atau kekuatan lain yang dapat menentukan hubungan stres dengan kepuasan hidup seseorang.

Hasil penelitian Moksnes et al., (2018) menunjukkan bahwa efikasi diri dapat memoderasi pengalaman stres dengan kepuasan hidup. Extremera, Durán, & Rey (2009) juga menemukan bahwa hubungan antara stres dan kepuasan hidup dapat

dimoderasi oleh *trait meta-mood* (kemampuan menata suasana hati). Faktor lainnya yang diprediksi dapat memoderasi hubungan antara stres dan kepuasan hidup adalah adanya harapan karena harapan merupakan sebuah konsep positif yang berorientasi pada tujuan. Harapan merupakan gambaran kondisi individu yang termotivasi secara positif karena adanya keinginan serta rencana rencana yang telah disusun untuk mencapai tujuan (Snyder, 2000).

Harapan tidak hanya berupa angan-angan yang ingin dicapai tetapi juga terdapat upaya yang dikerahkan dalam meraih keinginan tersebut. Cara berfikir individu terpengaruh dari adanya pengharapan serta usaha untuk menjalani kehidupan yang memuaskan. Individu yang memiliki harapan tinggi cenderung mencari jalan untuk memperoleh kepuasan hidup yang diinginkannya. Mereka gigih dalam mengejar tujuan dan teguh ketika menghadapi situasi yang sulit, sehingga harapan dapat dikatakan menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam mencapai kepuasan hidup (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007).

Pada siswa, adanya harapan dapat membantu mereka dalam berinisiatif melakukan sesuatu, menemukan cita-cita, merancang tujuan, dan mencapai kesuksesan yang diinginkan. Para peneliti telah menemukan bahwa siswa dengan harapan tinggi memiliki keberhasilan akademik yang lebih besar, persahabatan yang lebih kuat, dan menunjukkan lebih banyak kreativitas dan pemecahan masalah yang lebih baik (Chang, 1998). Mereka juga memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah serta kecil kemungkinan untuk putus sekolah (Worrell & Hale, 2001). Dengan demikian adanya harapan diduga mampu membantu siswa dalam menangani stres dan mencapai kepuasan dalam hidupnya.

Beberapa penelitian telah menguji hubungan harapan dengan kepuasan hidup dimana harapan terbukti sebagai prediktor dalam mencapai kepuasan hidup (Valle, Huebner, & Suldo, 2006; Gungor & Avci, 2017; Raats et al., 2018). Peran harapan sebagai moderator pernah diteliti pada hubungan peristiwa negatif dan symptom depresi (Visser, Loess, Jeglic, & Hirsch, 2012). Penelitian yang menjelaskan peran harapan dalam memoderasi hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa masih belum ditemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan

kepuasan hidup siswa yang dimoderasi harapan. Peneliti berasumsi hubungan stres dan kepuasan hidup siswa tergantung pada besar kecilnya harapan yang dimiliki, semakin besar harapan yang dimiliki maka siswa mampu untuk berkonsentrasi pada tujuannya dan tidak mudah menyerah ketika berada dalam situasi sulit sehingga mereka tetap bisa merasakan kepuasan dalam hidup. Manfaat teoritis yang diperoleh dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan teori Psikologi Positif, Psikologi Kesehatan dan Psikologi Pendidikan. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepuasan hidup siswa, mengurangi stres dan menumbuhkan harapan yang positif bagi siswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Perspektif Islam

Berdasarkan perspektif Islam, konsep stres, harapan dan kepuasan hidup tergambarkan dalam Al-qur'an surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6 yang artinya "*Karena, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah: 5-6). Allah SWT mengulang dua kali secara berurutan ayat tersebut dalam surah Al-Insyirah yang berarti Allah SWT telah memberi penegasan dan meyakinkan manusia bahwa ketika berada dalam situasi yang sulit penuh tekanan atau stres, manusia harus tetap yakin dan berharap pada pertolongan Allah SWT. Manusia harus percaya bahwa Allah SWT yang memberikan kemudahan karena akhir dari kesulitan adalah kemudahan dan setiap kesulitan pasti ada jalan keluar sehingga pada akhirnya manusia dapat merasakan kebahagiaan atas pengharapannya tersebut. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "*Dan kelapangan menyertai kesulitan, dan bersama kesulitan ada kemudahan*" (HR. At-Tirmidzi).

Ketika manusia terperangkap oleh situasi yang sulit hendaknya disertai dengan harapan. Konsep harapan dalam Islam dikenal dengan tawakkal, yaitu berserah diri dan menyerahkan segala urusan dan berharap hanya kepada Allah SWT setelah berusaha keras dalam berikhtiar. Tawakkal inilah yang menjadi penyebab keluarnya dari kesulitan yang ada karena Allah SWT telah berjanji mencukupi

manusia yang bertawakkal kepada-Nya. Sesuai dengan firman Allah SWT “*Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)*” (QS. Ath-Tholaaq: 3). Manusia yang bertawakkal kepada Allah SWT akan merasa tenang ditengah masalah yang dihadapi. Kebahagiaan dan kepuasan dapat dicapai walau terdapat kesulitan asalkan manusia memiliki harapan dalam dirinya yaitu harapan kepada Allah SWT yang memberikan pertolongan.

Perspektif Teori

Penelitian mengenai stres, kepuasan hidup dan harapan ini dapat dilihat dari perspektif psikologi positif yang menekankan upaya untuk membuat hidup manusia menjadi lebih berharga dan semakin bermakna (Glassman & Hadad, 2009). Seligman (2000) mengemukakan bahwa kesehatan mental individu bukan dinilai dari tidak adanya patologi namun lebih memfokuskan pada sifat positif dan pengalaman positif individu. Dengan kata lain, individu yang sehat secara mental bukan berarti tidak memiliki masalah psikologis tetapi lebih fokus pada kekuatan atau aspek positif yang terdapat pada diri individu sehingga hal tersebut dapat membantu individu mencapai kepuasan hidup dan bertahan dalam kondisi sulit sekalipun.

Berdasarkan perspektif psikologi positif, dalam mencapai kebahagiaan maupun kepuasan hidup dibutuhkan tantangan maupun tekanan yang menggambarkan perjuangan dan harapan dalam proses mencapainya. Menurut Pavot dan Diener (1993) karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup adalah dapat menilai bahwa segala sesuatu yang berkaitan tentang kehidupannya berjalan dengan baik meskipun tidak sempurna dan memiliki keinginan untuk terus berkembang serta menyukai tantangan. Dengan demikian, individu dapat mencapai kepuasan hidup yang lebih besar ketika berhasil melewati semua hambatan dalam hidupnya.

Konsep kepuasan hidup merupakan evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan individu. Terdapat dua pendekatan teoritis mengenai konsep kepuasan hidup, yakni *bottom-up* dan *top-down* (Headey, 2014). Pendekatan *bottom-up* menjelaskan kepuasan hidup individu tergantung pada banyaknya kepuasan-kepuasan kecil yang

dialaminya seperti keluarga, pernikahan, pekerjaan, persahabatan dan sebagainya. Sedangkan, pendekatan *top-down* menjelaskan bahwa kepuasan hidup dikaitkan dengan sifat kepribadian, sikap dan cara individu dalam menginterpretasi pengalaman dalam hidupnya. Apabila melihat dari pendekatan *bottom-up*, upaya dalam meningkatkan kepuasan hidup berfokus untuk mengubah lingkungan dan situasi yang dialami oleh individu, seperti mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, hidup di lingkungan yang aman dan lain sebagainya. Sementara itu, pendekatan *top down* berfokus pada mengubah cara pandang individu, keyakinan mereka atau sifat kepribadian agar kepuasan hidup dapat meningkat.

Stres dan Kepuasan Hidup Siswa

Siswa yang berusia remaja kerap dihadapkan dengan berbagai tuntutan untuk dapat berhasil dan bertanggung jawab terhadap peran dan kewajibannya di kehidupannya sehari-hari baik sebagai seorang anak di keluarga, teman dan sahabat di lingkungan sosial, dan sebagai siswa di sekolah. Selama menjalani kehidupan tersebut, siswa tidak lepas dari perasaan tertekan dan stres. Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam (Lazarus dan Folkman, 1984). Artinya, stres merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dan kekuatan untuk menampung tuntutan tersebut. Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan konsep *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) untuk menjelaskan perbedaan individu dalam mengatasi peristiwa yang penuh tekanan dan hubungannya dengan kesejahteraan serta keberfungsian individu. *Appraisal* (penilaian) adalah faktor utama yang menentukan banyaknya jumlah stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi yang mengancam.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa terdapat dua tahap penilaian yang dilakukan oleh manusia ketika mengalami stres yaitu: (1) penilaian primer dan (2) penilaian sekunder. Penilaian primer adalah proses di mana individu mengevaluasi situasi apakah sebagai ancaman, berdampak netral maupun positif,

atau tidak relevan. Sedangkan penilaian sekunder dijelaskan sebagai proses di mana individu menilai kemampuan koping mereka dalam menanggapi situasi yang mengancam. Stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau dapat berkurang ditentukan oleh bagaimana usaha individu berurusan dengan sumber stres. Individu yang memandang rangsangan dari lingkungan sebagai ancaman (penilaian primer) kemudian mengevaluasi kapasitas diri mereka apakah memadai atau tidak dalam menanggulangi ancaman (penilaian sekunder). Oleh karena itu penilaian sekunder ini yang dapat berdampak pada kesejahteraan individu termasuk kepuasan hidup.

Berdasarkan teori stres dan koping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres bukan hanya peristiwa yang memicu respon emosional negatif tetapi merupakan proses dua arah di mana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan kata lain, stres dapat memengaruhi kesejahteraan individu atau berfungsi secara negatif ketika individu memandang situasi sebagai stres dan kapasitas dirinya tidak memadai untuk menangani rangsangan dan lingkungan seperti, ujian, penyakit, putus hubungan dengan pasangan, kehilangan cinta, tekanan finansial (Lee, Kim, & Wachholtz, 2016).

Memasuki masa remaja, siswa SMP maupun SMA mengalami berbagai perubahan baik fisik, kognitif dan psikososial yang bisa memicu terjadinya stres. Pengalaman stres yang dialami remaja menurut Byrne et al., (2007) dapat berupa tekanan dari kehidupan di rumah, kinerja mereka di sekolah, kehadiran di sekolah, hubungan asmara, tekanan dari teman sebaya, interaksi dengan guru, ketidakpastian mengenai masa depan, konflik antara sekolah dan waktu luang, tekanan keuangan serta tanggung jawab menuju dewasa. Pengalaman-pengalaman stres tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan apabila situasi atau tekanan yang dirasakan tidak segera ditangani dengan baik maka siswa mengalami berbagai kesulitan di kehidupannya. Penelitian Schönfeld, Brailovskaia, Bieda, Zhang, dan Margraf (2016) menunjukkan bahwa stres berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan dimana stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik, pikiran, perasaan dan perilaku siswa yang kemudian berefek negatif pada kehidupan siswa.

Penelitian Mesquita (2010) menunjukkan stres dapat mengurangi kualitas tidur siswa. Siswa yang kurang tidur mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan juga mengganggu fungsi kognitifnya misalnya sulit dalam hal berkonsentrasi, belajar, mendengarkan, mengingat dan memecahkan masalah. Kemudian, stres dapat membuat siswa mudah marah dan mengintimidasi orang lain. Selain mengarahkan kemarahan pada orang lain, siswa yang stres cenderung tidak patuh terhadap aturan sekolah dan tidak menghormati guru mereka. Siswa yang fokus pada kemarahannya juga menyebabkan seluruh tugasnya menjadi berantakan.

Akibat dari stres yang berlebih ini dapat mengganggu keberfungsian diri siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga siswa kesulitan mencapai kepuasan hidupnya. Kepuasan hidup siswa didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap keseluruhan peristiwa yang terjadi di kehidupannya yang dinilai dari berbagai aspek yang meliputi kepuasan terhadap keluarga, teman, sekolah, diri sendiri dan lingkungan (Huebner, 1994). Kejadian yang mengakibatkan stres memiliki dampak besar pada bagaimana individu memandang kehidupan sehingga mempengaruhi penilaiannya terhadap kepuasan hidupnya. Penelitian Moksnes et al. (2018) menjelaskan bahwa situasi yang memicu stres pada siswa yang terjadi di sekolah, rumah maupun pada hubungan pertemanan berhubungan negatif dengan kepuasan hidup siswa. Oleh karena itu stres dapat dikatakan sebagai faktor yang memprediksi kepuasan hidup siswa. Semakin tinggi stres yang dirasakan maka semakin rendah pula yang kepuasan hidup siswa dan semakin rendah stres yang dirasakan maka semakin tinggi kepuasan hidup siswa.

Harapan sebagai Moderator Hubungan antara Stres dengan Kepuasan Hidup

Harapan merupakan konsep positif karena berkaitan dengan motivasi. Harapan didefinisikan sebagai ekspektasi positif yang mengacu pada tujuan dan langkah-langkah dalam mewujudkannya (Snyder et al., 1991). Teori harapan didasarkan asumsi bahwa individu bertindak berdasarkan tujuannya. Individu yang penuh harapan ditandai dengan punya tujuan yang jelas dan objektif serta menggunakan energi serta waktunya dengan sebaik-baiknya.

Snyder (2002) merumuskan terdapat tiga aspek dalam harapan yaitu tujuan, *pathway* dan *agency*. Semua komponen tersebut saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Tujuan adalah komponen kognitif dari teori harapan. *Pathway thinking* berarti sebuah proses yang dilalui individu agar bisa meraih keinginan dengan mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki dan mencari jalan untuk meraihnya. *Pathway thinking* merupakan kemampuan individu dalam menciptakan berbagai strategi yang berguna untuk meraih keinginannya. Selanjutnya, komponen ketiga adalah *agency thinking* yang berarti kemampuan atau motivasi untuk menjalankan strategi dalam meraih tujuannya. *Agency* berperan terhadap pemikiran yang berorientasi tujuan, namun menjadi lebih berarti saat individu mengalami kendala dalam upaya mencapai tujuannya. Jika salah satu dari komponen ini tidak tercapai, maka kemampuan dalam mempertahankan suatu pencapaian dari tujuannya tidak dapat terpenuhi dengan baik karena komponen-komponen tersebut bersifat timbal balik dan saling melengkapi. Maka dari itu, teori harapan lebih menekankan kemampuan individu untuk menghasilkan suatu rencana dalam meraih tujuan yang disertai dengan kepercayaan diri pada kemampuannya untuk mencapai tujuan tersebut.

Pada siswa yang berusia remaja, mereka telah mampu untuk berpikir secara formal, dimana mereka telah mengetahui hal-hal yang dicapai seperti keinginan untuk mandiri, mengembangkan potensi diri, sukses dalam akademik, membangun relasi dengan orang lain serta merancang masa depan. Keinginan tersebut tentunya tidak lepas dari tantangan dan hambatan sehingga siswa membutuhkan keberanian dan harapan untuk mencapai tujuan mereka. Tantangan ini memberikan peluang bagi siswa untuk membentuk perencanaan yang penuh harapan dan keyakinan dalam mencapainya. Harapan dipercaya dapat berfungsi sebagai kekuatan dan pelindung ketika individu sedang menghadapi masalah (Snyder, Feldman, Taylor, & Schroeder, 2000). Individu yang penuh harapan menyadari bahwa mereka dapat mengatasi masalah kehidupan dan telah mengetahui bahwa di masa depan mereka tidak akan lepas dari kesulitan. Penelitian Adelabu (2008) menunjukkan siswa dengan tingkat harapan yang tinggi lebih optimis dan lebih fokus pada kesuksesan daripada

kegagalan ketika hendak mencapai tujuan serta mengevaluasi kegagalan sebagai akibat kurang maksimalnya usaha ataupun kesalahan dalam mengatur strategi.

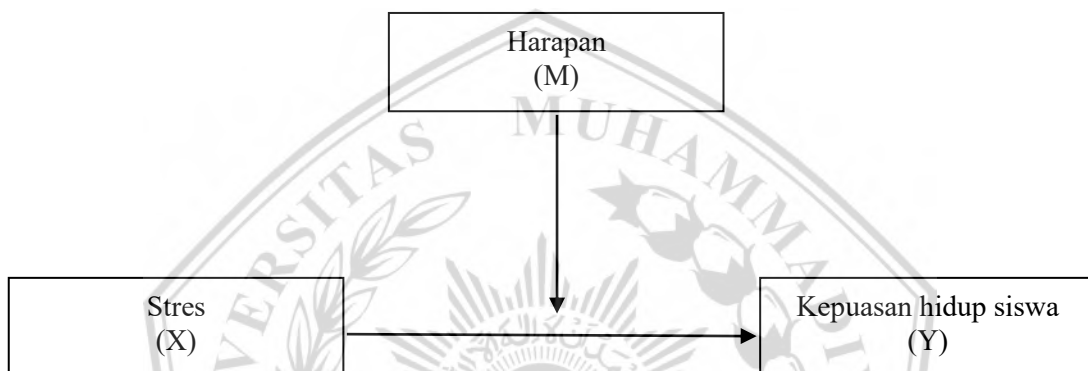
Situasi yang tidak menyenangkan atau penuh stres yang dialami siswa dalam kehidupannya dapat membentuk perasaan negatif seperti cemas, depresi dan marah (Du, Huang, An, & Xu, 2018). Sehingga emosi negatif tersebut dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan mempengaruhi dalam menilai kepuasan hidup. Harapan merupakan suatu kekuatan yang dapat melindungi individu ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki tingkat harapan yang tinggi secara emosional dapat mengendalikan diri dengan lebih mudah dan kurang stres dibandingkan individu yang memiliki tingkat harapan yang rendah (Valle et al., 2006). Peran harapan dianggap penting karena mampu menimbulkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif (Gungor, 2016). Siswa yang penuh harapan memiliki emosi positif yang bertahan lama, yaitu semangat dalam mengejar tujuan, sementara siswa yang harapannya rendah memiliki emosi negatif yang enggan untuk berusaha keras dalam mengejar tujuan (Snyder, 2002). Siswa yang memiliki harapan tinggi lebih mampu dalam mencapai kepuasan hidup yang mereka harapkan karena siswa yang penuh harapan telah mengetahui arah tujuannya dan fokus pada tujuan tersebut kemudian apabila menghadapi kesulitan mereka lebih fleksibel dan mencari alternatif jalan lain untuk mencapai tujuannya. Selain itu siswa yang penuh harapan juga menunjukkan interaksi sosial yang positif, harga diri, optimis (Snyder, Cheavens, & Simpson, 1997; Snyder, Hoza, et al., 1997)

Harapan sebagai variabel moderator pernah diteliti sebelumnya pada hubungan peristiwa negatif dengan simtom depresi serta pada hubungan prediktor interpersonal bunuh diri dengan pemikiran bunuh diri (Visser et al., 2012; Hollingsworth, Wingate, Tucker, O'Keefe, & Cole, 2016). Penelitian tambahan diperlukan untuk mengklarifikasi makna dan peran harapan dalam pengembangan hasil adaptif dan maladaptif pada siswa. Jika ketiga variabel pada penelitian ini digabung yakni stres, kepuasan hidup dan harapan dapat diartikan bahwa individu yang mengalami stres tinggi berkemungkinan besar merasakan kepuasan hidup yang rendah, namun hal ini tergantung oleh tingkat harapan yang menjadi faktor penentu dalam memengaruhi hubungan antara stres dan kepuasan hidup. Peneliti berasumsi

bahwa seberapa pun tingkat stres yang dialami, siswa dapat mencapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi asalkan memiliki harapan yang tinggi. Berdasarkan pemaparan tersebut, variabel harapan dapat dipertimbangkan menjadi moderator dalam hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa dimana harapan diduga dapat memperkuat hubungan tersebut.

Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka konsep penelitian

Hipotesis

- H1 : Terdapat hubungan negatif antara stres dengan kepuasan hidup siswa.
- H2 : Harapan memperkuat hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto* (setelah fakta). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data secara langsung melalui kuesioner atau angket dan hasilnya dapat diukur menggunakan metode analisis data (Bacon-shone, 2015). *Ex post facto* digunakan untuk mencari kemungkinan adanya hubungan kausal di antara variabel yang tidak dapat dimanipulasi oleh peneliti (McMillan & Schumacher, 2006).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 292 siswa di SMA Negeri 4 Pekanbaru, kelas 10, 11, dan 12 semua jurusan baik IPA dan IPS dengan rentang usia 14 hingga 19 tahun. Teknik sampling menggunakan convenience sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan kemudahan, ketersediaan waktu dan tempat, serta kesediaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). Karakteristik subjek penelitian lebih rinci ada pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian (N = 292)

Karakteristik	N	Persentase
Jenis kelamin		
Perempuan	169	57,9%
Laki-laki	123	42,1%
Usia		
14	5	1,7%
15	73	25%
16	103	35,3%
17	95	3,5%
18	14	4,8%
19	2	0,7%
Kelas		
X	97	33,2%
XI	99	33,9%
XII	96	32,9%
Jurusan		
IPA	98	33,6%
IPS	194	66,4%
Total	292	100%

Instrumen Penelitian

Untuk mengukur penilaian siswa terhadap kepuasan hidup, peneliti menggunakan *Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale* (MSLSS) yang dikembangkan oleh Huebner tahun 1994. Skala ini mengukur kepuasan hidup dalam lima domain, yaitu: keluarga, teman, sekolah, diri sendiri dan lingkungan yang memiliki 30 item. Item ini disusun dengan menggunakan format skala likert dimana

terdapat empat pilihan jawaban yaitu poin 4 untuk sangat setuju hingga poin 1 untuk sangat tidak setuju. Salah satu contoh item dalam skala ini yaitu “Saya senang menghabiskan waktu dengan orangtua saya”. Reliabilitas MSLSS ini sebesar 0,90.

Selanjutnya, untuk mengukur stres pada siswa menggunakan *Adolescent Stress Questionnaire* (ASQ) yang dikembangkan oleh Byrne, Davenport dan Mazanov tahun 2007. ASQ terdiri dari 52 item yang mencerminkan 10 dimensi stres yang dialami siswa dalam periode 12 bulan terakhir yang meliputi: a) tekanan di kehidupan rumah, b) kinerja di sekolah, c) kehadiran di sekolah, d) hubungan asmara, e) tekanan teman sebaya, f) interaksi guru, g) ketidakpastian mengenai masa depan, h) konflik sekolah / waktu luang, i) tekanan keuangan dan j) tanggung jawab menuju dewasa. Setiap item dalam skala ini, subjek harus menjawab seberapa besar tingkat stres yang dirasakan (misalnya tinggal di rumah; pergi ke sekolah). Subjek menilai tingkat stres yang dialami berdasarkan lima poin skala likert dimana 1 = tidak stres (tidak pernah saya alami), 2 = sedikit stres, 3 = cukup stres, 4 = semakin stres, hingga 5 = sangat stres. Reliabilitas ASQ sebesar 0,94.

Harapan siswa diukur dengan menggunakan *hope scale* yang disusun oleh Snyder et al (1991) dengan jumlah 10 item yang terdiri dari dua item mengandung aspek *agency*, empat item aspek *pathway thinking* dan empat item tambahan yang tidak diskor. Skala ini menggunakan format skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (4) hingga sangat tidak sesuai (1). Contoh item dalam skala ini adalah “Saya menggapai tujuan saya dengan penuh semangat”. Reliabilitas *hope scale* ini sebesar 0,72.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tahapan persiapan yaitu menyiapkan instrumen penelitian yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Tahap berikutnya adalah uji coba instrumen penelitian kepada 80 siswa di MA Muhammadiyah Malang guna mengetahui item-item yang layak digunakan untuk penelitian dengan menghitung indeks validitas dan reliabilitas skala. Setelah semua instrumen penelitian siap dan layak digunakan, peneliti mengurus perizinan untuk melakukan penelitian pada subjek di sekolah yang telah ditentukan yakni SMA

Negeri 4 Pekanbaru. Setelah izin diterima, pengambilan data dapat dilakukan dengan menyebarkan instrument penelitian kepada siswa kelas X, XI, dan XII di setiap jurusan (IPA, IPS). Penelitian ini berlangsung selama tiga hari yakni dari tanggal 2 sampai dengan 4 Oktober 2019. Sebanyak 310 instrument telah didistribusikan namun yang dapat di analisis adalah 292. Setelah data penelitian terkumpul langkah selanjutnya adalah analisis data dengan bantuan SPSS versi 23.

Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis *moderated regression analysis* (MRA) (Hayes, 2013). MRA adalah suatu prosedur inferensial yang bertujuan untuk mengukur fungsi dari variabel moderator di antara variabel bebas dan terikat. Variabel moderator merupakan variabel prediktor yang dapat mempengaruhi (meningkatkan atau menurunkan) hubungan antara variabel independen dan dependen. Variabel moderator dalam penelitian ini adalah harapan. Penggunaan MRA ini bertujuan untuk menguji variabel harapan sebagai moderator pada hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Hasil pengolahan data statistik yang menunjukkan perolehan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (SD) pada tiap-tiap variabel tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai Mean dan Standar Deviasi Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD
Stres (X)	2,07	0,52
Harapan (M)	3,15	0,51
Kepuasan hidup siswa (Y)	3,12	0,35

Variabel stres diperoleh rata-rata sebesar 2,07 dari 5 poin skala dengan standar deviasi sebesar 0,52 yang artinya bahwa subjek penelitian memiliki rata-rata tingkat stres yang cenderung rendah. Variabel harapan memiliki nilai rata-rata

sebesar 3,15 dari 4 poin skala dengan standar deviasi sebesar 0,51 yang berarti subjek penelitian memiliki rata-rata tingkat harapan yang tinggi. Sementara itu variabel kepuasan hidup siswa memiliki rata-rata sebesar 3,12 dari 4 poin skala dan standar deviasi sebesar 0,35 yang artinya bahwa subjek penelitian memiliki rata-rata tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Tabel 3. Nilai Mean dan Standar Deviasi Dimensi Variabel Stres

Dimensi Stres	Mean	SD
Tekanan di kehidupan rumah	1,86	0,71
Tekanan pada kinerja di sekolah	2,56	0,80
Tekanan kehadiran di sekolah	1,77	0,89
Tekanan pada hubungan asmara	1,43	0,74
Tekanan teman sebaya	1,74	0,65
Tekanan interaksi dengan guru	1,89	0,71
Ketidakpastian mengenai masa depan	2,95	1,15
Konflik sekolah dengan waktu luang	2,61	1,00
Tekanan keuangan	2,11	0,90
Tanggung jawab menuju dewasa	1,79	0,87

Berdasarkan tabel 3, dimensi stres yang paling tinggi dialami oleh siswa pada penelitian ini adalah ketidakpastian mengenai masa depan dengan rerata 2,95. Sedangkan dimensi stres yang paling rendah adalah tekanan pada hubungan asmara dengan rerata 1,43.

Tabel 4. Nilai Mean dan Standar Deviasi Dimensi Variabel Kepuasan Hidup Siswa

Dimensi Kepuasan Hidup	Mean	SD
Keluarga	3,30	0,51
Teman	3,20	0,52
Sekolah	2,93	0,52
Lingkungan tempat tinggal	3,07	0,59
Diri sendiri	3,05	0,55

Berdasarkan tabel 4, dimensi kepuasan hidup yang paling tinggi dicapai pada siswa adalah kepuasan terhadap keluarga dengan rerata 3,30. Sementara itu, dimensi kepuasan hidup yang paling rendah adalah kepuasan terhadap sekolah dengan rerata 2,93.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Analisis Data

Hubungan antar variabel	Beta	p
Stres dengan kepuasan hidup siswa	-0,28	0,00
Stres*harapan dengan kepuasa hidup siswa	0,54	0,14

Hasil analisis data diperoleh nilai $B = -0,28$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres dengan kepuasan hidup siswa. Semakin rendah stres yang dialami siswa maka semakin tinggi kepuasan hidupnya dan semakin tinggi stres yang dialami siswa, maka semakin rendah kepuasan hidupnya. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara stres dengan kepuasan hidup pada siswa, diterima.

Temuan hasil penelitian ini juga menunjukkan nilai $B = 0,54$ dengan $p = 0,14$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti harapan tidak mampu memoderasi hubungan antara stress dengan kepuasan hidup siswa. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) yang menyatakan harapan memperkuat hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa, tidak diterima.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara stres dengan kepuasan hidup siswa ($r = -0,28$). Hubungan negatif ini berarti semakin tinggi tingkat stres siswa maka semakin rendah pula kepuasan hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi kepuasan hidup siswa. Sampel siswa pada penelitian ini

menunjukkan tingkat stres yang cenderung rendah ($M = 2,07$) serta tingkat kepuasan hidup yang cenderung tinggi ($M = 3,12$). Siswa yang memiliki tingkat stres rendah berarti mampu menyeimbangkan antara tuntutan dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi sumber stres sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang memuaskan. Sedangkan pada siswa yang tingkat stresnya tinggi, mereka menilai situasi sebagai ancaman dan kesulitan menyesuaikan diri dalam hidupnya, dengan demikian kepuasan hidup mereka menjadi rendah. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa stres dan kepuasan hidup menunjukkan hubungan negatif pada sampel siswa (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Moksnes et al., 2018; Pradhan, Lama, & Pandey, 2017).

Adanya hubungan negatif antara stres dengan kepuasan hidup siswa disebabkan oleh beberapa hal. Stres dan kepuasan hidup yang dialami siswa SMA sebagai subjek penelitian ini berkaitan dengan masa remaja yang sedang mereka alami, yakni siswa mengalami berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikososial yang signifikan serta memasuki masa transisi menuju dewasa. Menurut Rudolph (2002) tingkat stres meningkat dari masa praremaja ke remaja. Di masa tersebut siswa dihadapkan dengan berbagai tantangan dan penyesuaian diri (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach, & Henrich, 2007). Apabila respon terhadap peristiwa kehidupan ini tidak ditangani dengan tepat, dapat mengarah ke rendahnya kepuasan hidup. Sementara itu menurut penelitian Deniz (2006) siswa yang mengelola stresnya dengan mencari bantuan dan strategi yang berfokus pada masalah maka kepuasan hidupnya dapat meningkat.

Kepuasan hidup tidak hanya sebuah hasil yang ingin dicapai, tetapi juga mekanisme kognitif yang melibatkan evaluasi dari pengalaman di lingkungan termasuk stres yang dapat menyulitkan siswa (Mcknight, Huebner, & Suldo, 2002). Kepuasan hidup pada siswa tercermin dari perasaan senang dengan kehidupan yang mereka jalani baik kehidupan mereka di keluarga, sekolah, hubungan dengan teman, lingkungan sekitar tempat tinggal dan rasa puas terhadap diri sendiri sama halnya stres pada siswa juga dinilai dari aspek yang sama yakni banyaknya tekanan yang mereka terima dari berbagai dimensi kehidupan.

Pada penelitian ini, stres yang paling berpengaruh pada siswa adalah yang berkaitan dengan dimensi ketidakpastian mengenai masa depan, konflik antara kegiatan sekolah dengan kurangnya waktu luang serta tekanan pada kinerja sekolah. Selain itu, dimensi kepuasan hidup yang paling rendah juga ditemukan pada dimensi kepuasan terhadap sekolah. Temuan ini serupa dengan penelitian Persike dan Seiffge-Krenke (2012) yang melaporkan bahwa stres yang berkaitan dengan sekolah merupakan salah satu sumber utama stres yang terjadi dikalangan remaja. Hal ini terjadi karena siswa memahami bahwa masa depan mereka sangat tergantung pada pendidikan yang mereka jalani saat ini, sehingga menimbulkan kekhawatiran jika gagal, mereka akan mengalami kesulitan dalam menentukan peluang karir dan pekerjaan yang tepat di masa depan. Disisi lain, siswa membutuhkan waktu untuk bersantai dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Terlalu banyak tekanan di sekolah berarti siswa merasa terdorong untuk menghabiskan lebih banyak waktu belajar, menyisakan waktu yang sedikit untuk kegiatan non-akademik atau hobi bahkan mengorbankan kesenangannya.

Selain itu kepuasan hidup siswa juga berkaitan dengan beberapa faktor interpersonal pada kehidupan siswa termasuk hubungan orangtua-anak dan hubungan teman sebaya. Penelitian ini menemukan hasil bahwa dimensi kepuasan terhadap keluarga yang paling berpengaruh bagi siswa dalam menilai kepuasan hidup. Siswa menilai bahwa mereka memiliki keluarga yang rukun, senang menghabiskan waktu dan melakukan hal menyenangkan bersama. Sejalan dengan penelitian El-Aziz & Mohamed (2011) yang melaporkan bahwa kepuasan hidup siswa berkaitan dengan perbedaan karakter keluarga, termasuk struktur keluarga, keterlibatan orangtua, hubungan positif orangtua dan anak serta dukungan sosial dari orangtua. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang negatif dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan. Kepuasan hidup lebih rendah terjadi pada siswa yang mengalami konflik dan perselisihan yang tinggi dengan orang tua mereka (Chappel, 2011). Konflik ini terjadi karena siswa yang berada di masa remaja memiliki kebutuhan untuk dapat mandiri namun disisi lain orangtua tidak menyadari akan kebutuhan ini dan enggan untuk mendukungnya (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007; Moksnes & Haugan, 2015).

Pada saat yang sama, selama masa remaja siswa SMA mengalami peningkatan dalam interaksi dengan teman sebaya. Perkembangan psikososial ini sangat penting bagi siswa di masa remajanya dan setiap persepsi konflik atau tekanan dengan teman sebaya dapat dianggap sebagai stres. Menurut Valois, Kerr, dan Huebner (2012) intimidasi teman sebaya berhubungan dengan peningkatan stres psikologis, penyakit psikosomatik, kecemasan, depresi, harga diri yang lebih rendah, ide bunuh diri, kesehatan fisik yang buruk. Seiring waktu, dampak keseluruhan dari stresor tersebut dapat melebihi kemampuan koping siswa dan secara negatif mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka termasuk kepuasan hidup dimana selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengalaman stressor yang simultan dan kumulatif secara negatif mempengaruhi kepuasan hidup (Proctor, Linley, & Maltby, 2010; Moksnes & Haugan, 2015; Gilman & Huebner, 2006). Tingginya stres juga disebabkan ditandai dengan rendahnya kemampuan mereka mengendalikan diri yaitu kontrol diri dan regulasi emosi.

Selanjutnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek harapan sebagai moderator terhadap hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa namun hasilnya menunjukkan bahwa hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa tidak dapat dimoderasi oleh harapan. Hipotesis kedua dari penelitian ini ditolak dimana harapan tidak dapat memperkuat kedua hubungan tersebut. Meskipun siswa memiliki harapan yang tinggi namun hal tersebut tidak memberikan dampak yang berarti pada hubungan stres dan kepuasan hidup siswa. Siswa yang mengalami stres tetap merasakan kepuasan hidup yang rendah walaupun memiliki harapan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan kepuasan hidup tidak bergantung pada besar kecilnya harapan yang dimiliki siswa.

Literatur sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa berbagai variabel psikologi positif termasuk harapan dapat berefek pada kesehatan mental manusia. Harapan merupakan variabel yang berkontribusi terhadap emosi positif, serta dapat mengurangi emosi negatif. Misalnya harapan dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, tekanan psikologis dan efek negatif (Michael & Snyder, 2005; Rustøen, Cooper, & Miaskowski, 2010; Visser et al., 2013). Para peneliti juga menunjukkan

bahwa harapan dapat berkontribusi pada penyesuaian dan hasil positif seperti kepuasan hidup dan perawatan diri (Canty-mitchell, 2001; Rustøen et al., 2010). Penelitian lain pada siswa menunjukkan harapan berhubungan positif dengan keterlibatan sekolah, kepuasan hidup, harga diri, dan kesehatan mental (Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra, & Mitchell, 2015). Demikian pula, Michael dan Snyder (2005) menemukan harapan terkait dengan kesejahteraan psikologis. Namun secara tak terduga, dalam penelitian ini ditemukan bahwa harapan bukanlah moderator yang signifikan pada hubungan antara stres dan kepuasan hidup siswa.

Gagalnya harapan dalam memoderasi hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa bisa terjadi karena harapan yang dimiliki oleh siswa bersifat irasional. Tingginya harapan yang dimiliki siswa tidak diimbangi dengan kesadaran diri atau penilaian mengenai kemampuan diri dalam mencapai harapan tersebut. Menurut Riele (2010) harapan dapat berfungsi dengan baik ketika usaha atau keterlibatan individu dalam mencapai harapan tersebut disertai dengan penilaian realistis mengenai kondisi diri serta peluang tercapainya harapan. Selain itu menurut Snyder, Rand, King, Feldman, dan Woodward (2002) harapan dapat menjadi salah ketika: (1) ekspektasi berdasarkan ilusi daripada kenyataan, (2) tujuan yang tidak tepat, (3) strategi yang buruk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jika konsep harapan ini belum dapat dipahami maka harapan yang dimiliki individu dapat mengarah pada harapan yang irasional. Meskipun siswa SMA sudah memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan termasuk keputusan terkait dengan apa yang mereka ingin lakukan untuk masa depan, namun sebagian siswa SMA masih belum sepenuhnya dapat memahami tentang potensi yang mereka miliki yakni dalam memahami kelebihan dan keterbatasan yang mereka miliki sehingga hal ini dapat mengacu pada terciptanya harapan yang irasional. Harapan yang irasional inilah yang dapat menjadikan hubungan stres dengan kepuasan hidup tidak berubah atau bahkan dapat memperparah kedua hubungan tersebut.

Temuan ini hampir serupa dengan penelitian Gungor (2016) dan Vacek, Coyle, & Vera (2010) yang menemukan bahwa variabel harapan gagal berperan sebagai moderator. Penelitian Gungor (2016) mengkaji efek harapan sebagai moderasi pada pengaruh peristiwa negatif pada tekanan psikologis dan kepuasan

hidup. Hasilnya menjelaskan bahwa harapan berhasil memoderasi pengaruh peristiwa negatif terhadap tekanan psikologis namun harapan tidak dapat memoderasi pengaruh peristiwa negatif terhadap kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa harapan berkontribusi mengurangi efek peristiwa negatif terhadap tekanan psikologi namun di sisi lain harapan tidak mampu meningkatkan emosi positif seperti kepuasan hidup karena peristiwa negatif yang dialami. Sama halnya dengan penelitian kali ini yang menunjukkan bahwa besarnya harapan yang dimiliki siswa tidak dapat meningkatkan kepuasan hidup karena stres yang siswa rasakan.

Konsep harapan pada penelitian ini adalah keinginan yang disertai dengan strategi dalam mencapainya (Snyder et al., 1991). Meskipun harapan didasari oleh ekspektasi atau keinginan, namun harapan bukanlah sebuah kepastian yang terlihat jelas hasilnya dimana juga terdapat kemungkinan untuk gagal. Kekhawatiran terhadap kegagalan ini juga dapat memperburuk kondisi seseorang. Sehingga ketika individu dalam kondisi tertekan atau stres, sulit baginya untuk memunculkan harapan dalam dirinya. Apalagi bagi siswa berusia remaja yang kemampuan dalam mengendalikan emosi masih belum matang sepenuhnya. Sehingga ketika mereka dihadapkan dalam suatu masalah dan dalam kondisi tertekan, mereka cenderung terjebak dan larut dalam emosi negatif seperti sedih, marah dan cemas serta sulit bagi diri mereka untuk memunculkan harapan.

Gagalnya harapan untuk memoderasi hubungan antara stres dengan kepuasan hidup siswa dapat juga dikarenakan adanya variabel lain yang lebih baik dalam mempengaruhi hubungan stres dengan kepuasan hidup siswa, seperti penelitian Moksnes et al., (2018), Burger dan Samuel (2016), Extremera, Durán, dan Rey (2009) yang membuktikan adanya hubungan antara stres dan kepuasan hidup mengungkapkan bahwa terdapat variabel-variabel moderator yang terbukti dapat memoderasi hubungan stres dan kepuasan hidup, yaitu efikasi diri dan *trait meta mood*. Efikasi diri adalah keyakinan tentang kemampuan untuk menguasai tugas-tugas baru atau menantang, untuk melakukan perilaku yang diberikan, atau untuk melakukan kontrol atas peristiwa (Bandura, 1997). Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan satu sekolah dan sampel penelitian pada siswa SMA

sehingga hasilnya terbatas hanya pada penelitian ini serta tidak dapat digeneralisasikan pada siswa dengan tingkat pendidikan yang berbeda seperti siswa sekolah dasar (SD), siswa menengah pertama (SMP) maupun mahasiswa. Keterbatasan lainnya adalah karakteristik subjek penelitian yang kurang spesifik, misalnya dengan memperhatikan kemampuan ekonomi dan status sosial keluarga subjek. Karena pada umumnya sosial ekonomi status (SES) yang rendah dapat berefek pada tingkat stres, harapan dan kepuasan hidup individu (Raats et al., 2018; El-Aziz & Mohamed, 2011).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kepuasan hidup siswa, artinya siswa yang memiliki tingkat stres tinggi maka kepuasan hidupnya akan rendah. Sebaliknya, siswa yang tingkat stresnya rendah, maka akan tinggi kepuasan hidupnya. Variabel harapan tidak dapat memoderasi hubungan stres dengan kepuasan hidup pada siswa, sehingga tinggi rendahnya harapan yang dimiliki siswa tidak dapat memperkuat hubungan antara stres dan kepuasan hidup siswa.

Implikasi

Implikasi penelitian ini diharapkan siswa dapat mengenali sumber stres yang dirasakan dengan tepat, belajar mengelola stres dengan baik (misalnya: mengelola waktu untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, meminta penjelasan terhadap persoalan yang masih kabur, melakukan *problem solving*) sehingga dapat mencegah terjadinya stres level tinggi. Kemampuan mengelola stres yang telah terbentuk dapat membuat siswa mampu menghadapi tantangan-tantangan di sekolah maupun di kehidupan lainnya. Selain itu juga siswa dapat meningkatkan kepuasan hidupnya

salah satunya dengan cara meluangkan waktunya untuk mengembangkan hobi atau minat dan bakat yang dimilikinya.

Stres dan kepuasan hidup siswa terkait dengan penilaian siswa terhadap seluruh aspek dalam hidupnya termasuk keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, bagi orangtua dan guru perlu menyeimbangkan antara tuntutan dan memberikan kenyamanan pada siswa. Diharapkan orangtua maupun guru lebih peka memperhatikan perubahan perilaku siswa dalam menghadapi tantangan kehidupan dan memberikan interaksi yang positif dengan menunjukkan kepedulian dan menciptakan kondisi yang menyenangkan bagi siswa. Serta memberikan pelatihan terkait dengan pengelolaan stres yang baik contohnya dengan manajemen waktu. Bagi sekolah dapat meningkatkan fasilitas sekolah, membuat aktifitas yang menyenangkan seperti pembelajaran di *setting outdoor* agar siswa merasa senang di sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji kepuasan hidup siswa maupun stres yang lebih spesifik pada suatu lingkup seperti kepuasan siswa terhadap sekolah yang dikaitkan dengan variabel lain. Subjek penelitian diganti pada subjek mahasiswa atau dewasa dimana pola pikir dan pengendalian emosi mereka yang lebih stabil. Kemudian memperhatikan karakteristik subjek dengan kemampuan ekonomi dan status sosial yang rendah. Selain itu dapat juga meneliti variabel stres dan kepuasan hidup dengan variabel moderator lain seperti religiusitas, resiliensi, *self compassion*, *self coherence*, harga diri, coping stres, kepribadian tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, H., & Shah, M. W. (2017). Relationship between perceived stress, life satisfaction and self esteem among females facing domestic violence. *Advances in Sciences and Humanities*, 3(5), 73–75. <https://doi.org/10.11648/j.ash.20170305.15>
- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 748–752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>

- Acosta-Gómez, M. G., Roca-Chiapas, J. M. D. la, Zavala-Bervena, A., Cisneros, A. E. R., Pérez, V. R., Rodrigues, C. D. S., & Novack, K. (2018). Stress in high school students: a descriptive study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy, 1*(1), 1–10.
- Adelabu, D. H. (2008). Future time perspective, hope, and ethnic identity. *Urban Education, 43*(3), 347–360.
- Adewumi, B., & Ajayi, O. (2017). Psychological factors influencing life satisfaction of undergraduates. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xdpfz>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews, 4*(2), 63–70.
- Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa, 20*(2), 291–298.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education, 4*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Bacon-shone, J. (2015). *Introduction to quantitative research methods*. Hongkong: Graduate School, The University of Hong Kong. <https://doi.org/10.13140/2.1.4466.3040>
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 206–221. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Burger, K., & Samuel, R. (2016). The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence, 46*, 78–90. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0608-x>
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence, 30*, 393–416. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004>
- Canty-mitchell, J. (2001). Life change events, hope, and self-care agency in inner-city adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 14*(1), 18–31.
- Carton, S., & Goodboy, A. K. (2015). College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Reports, 32*(2), 180–184. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1016145>
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student

- population: some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953–962.
- Chappel, A. (2011). *Associations between adolescents' family stressors, life satisfaction and substance use*. University of South Florida. Retrieved from <http://scholarcommons.usf.edu/etd/3039%0AThis>
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161–1170.
- Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion : The Mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.15761/CRT.1000208>
- El-Aziz, H. I. A., & Mohamed, N. H. (2011). Impact of family and peer relationship on perceived life satisfaction among adolescent female students. *Medical Journal of Cairo University*, 79(2), 155–162.
- Elmore, G. M., & Huebner, E. S. (2010). Adolescents's satisfaction with school experiences: relationships, and school engagement behavior. *Psychology in the Schools*, 47(6), 525–537. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Glassman, W. E., & Hadad, M. (2009). *Approaches to psychology*. New York.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res*, 16(6), 969–979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Guess, P. E., & Mccane-bowling, S. J. (2016). Teacher support and life satisfaction: an investigation with urban, middle school students. *Education and Urban Society*, 48(1), 30–47. <https://doi.org/10.1177/0013124513514604>
- Gungor, A. (2016). *Investigating the moderating effects of optimism, hope, and gratitude on the relationship among negative life events and psychological distress and life satisfaction*. *Electronic Theses and Dissertations*. Retrieved from <https://stars.library.ucf.edu/etd/5073>
- Gungor, A., & Avci, M. (2017). Examining the relationship between hope and life

- satisfaction among middle school students. *Journal of Pedagogical Research*, 1(1), 54–63.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, M., Steele, D., & Kenneth, B. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/036107301750074051>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. (D. A. Kenny & T. Little, Eds.). New York: The Guilford Press.
- Headey, B. (2014). Bottom-up versus top-down theories of life satisfaction. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 423–426). <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Hidayah, N., Pali, M., Ramli, M., & Hanurawan, F. (2016). Students' well-being assessment at school. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 62–71.
- Hollingsworth, D. W., Wingate, L. R., Tucker, R. P., O'Keefe, V. M., & Cole, A. B. (2016). Hope as a moderator of the relationship between interpersonal predictors of suicide and suicidal thinking in African Americans. *Journal of Black Psychology*, 42(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/0095798414563748>
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149–158.
- Huebner, E. S., Drane, W., & Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21(3), 281–292. <https://doi.org/10.1177/0143034300213005>
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3>
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1170-x>
- Hui, T. X., & Ramzan, U. B. M. (2017). Relationship of perceived stress and life satisfaction among medical students : A cross-sectional study. *British Journal of Medicine & Medical Research*, 20(10), 1–7. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2017/31693>
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217–219.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. (2014). A study of

- stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132–144.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: the mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonhak Yongu*, 23(10), 29–47. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.29>.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychological in the School*, 52(4), 325–334. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 7(6), 1–8. <https://doi.org/10.5688/aj7206137>
- Martin, K. M., & Huebner, E. S. (2007). Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students. *Psychological in the School*, 44(2), 199–208.
- Mcknight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the School*, 39(6), 677–687.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry*. USA: Pearson education, Inc.
- Mesquita, G. (2010). Stress and sleep quality in high school Brazilian adolescents. *Anais Da Academia Brasileira de Ciências*, 82(2), 545–551.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: the roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435–458. <https://doi.org/10.1080/07481180590932544>
- Moksnes, U. K., Eilertsen, M. B., Ringdal, R., Bjørnsen, H. N., & Rannestad, T. (2018). Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents – self-efficacy as a potential moderator. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 1–9. <https://doi.org/10.1111/scs.12624>
- Moksnes, U. K., & Haugan, G. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: the positive role of sense of coherence. *Quality of Life Research*, 24, 2473–2481. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-0977-8>
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal Youth Adolescence*, 40, 889–901. <https://doi.org/10.1007/s10964-010->

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 863–879. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9719-6>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. . (2007). Strengths of character, orientations to happiness and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Pradhan, N., Lama, S., & Pandey, A. (2017). Life satisfaction in adolescents with effects of perceived stress in students of selected schools of Dharan municipality. *International Journal of Health Sciences and Research*, 7(1), 202–207.
- Pramandani, A. E., & Suleeman, J. (2014). *Gambaran kepuasan hidup pada remaja di sekolah formal dan remaja jalanan di sekolah non formal*. Universitas Indonesia.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction : a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very happy youths : benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519–532. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9562-2>
- Raats, C., Adams, S., Savahl, S., Isaacs, S., & Tiliouine, H. (2018). The relationship between hope and life satisfaction among children in low and middle socio-economic status communities in Cape Town, South Africa. *Child Indicators Research*, (April). <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9549-0>
- Riele, K. (2010). Philosophy of hope : concepts and applications for working with marginalized youth. *Journal of Youth Studies*, 13(1), 35–46. <https://doi.org/10.1080/13676260903173496>
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421–433.
- Rudolph, K. D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 30, 3–13. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00383-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00383-4)
- Rustøen, T., Cooper, B. A., & Miaskowski, C. (2010). The Importance of hope as a

- mediator of psychological distress and life satisfaction in a community sample of cancer patients. *Cancer Nursing*, 33(4), 258–267.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Seligman, M. E. ., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11 th & 12 th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: there is hope. In *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp. 3–21). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304>
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics Theory Research and Practice*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., & Schroeder, L. L. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249–269. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. X., ... Harney, P. (1991). The will and the ways : development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399–421. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003–1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students : A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope,

- optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(April), 99–111.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393–406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Valois, R. F., Kerr, J. C., & Huebner, S. E. (2012). Peer victimization and perceived life satisfaction among early adolescents in the united states. *American Journal of Health Education*, 43(5), 258–268. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.10599244>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25(4), 353–366.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 81–105.
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2012). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress Health*, 29(1), 82–88. <https://doi.org/10.1002/smi.2433>
- Wach, F., Karbach, J., Ruffing, S., & Brünken, R. (2016). University students' satisfaction with their academic studies: personality and motivation matter. *Frontiers in Psychology*, 7(55), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00055>
- Worrell, F. C., & Hale, R. L. (2001). The relationship of hope in the future and perceived school climate to school completion. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 370–388.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279–288. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00269-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00269-5)

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Saya Putri Adriyati, mahasiswi Magister Psikologi Sains Universitas Muhammadiyah Malang. Saya meminta kesediaan Anda dalam mengisi skala ini. Skala ini hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan semua data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya, oleh karena itu isilah setiap pernyataan dengan jujur. Sebelum mengisi skala pastikan Anda membaca instruksi yang disediakan terlebih dahulu dan saat mengumpulkan pastikan juga semua pernyataan telah terisi tanpa ada yang terlewatkan. Atas partisipasi dan bantuan Anda saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Nama/inisial	:
Jenis Kelamin	:
Kelas dan Jurusan	:
Usia	:

ADOLESCENT STRESS QUESTIONNAIRE (ASQ)

PETUNJUK PENGISIAN :

Berikut ini terdapat pernyataan yang **berisi situasi atau pengalaman yang bisa menimbulkan tekanan atau stres**. Jawablah tiap pernyataan tersebut sesuai dengan tingkat stres yang pernah Anda alami selama 12 bulan terakhir. Cara menjawabnya adalah dengan memilih salah satu jawaban mulai dari **1: Tidak Stres (tidak terjadi pada saya)**, **2: Sedikit Stres**, **3: Cukup Stres**, **4: Semakin Stres**, hingga **5: Sangat Stres** pada masing-masing pernyataan. Berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda.

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Terjadi percekocokan di rumah					
2	Kedua orang tua saya saling bertengkar					
3	Saya bertengkar dengan ibu saya					
4	Saya bertengkar dengan ayah saya					
5	Kurangnya pengertian dari orang tua saya					
6	Harus mematuhi aturan-aturan sepele di rumah					
7	Orang tua saya tidak menganggap saya serius					
8	Hidup saya dikekang oleh orang tua					

9	Kurang dipercayai oleh orang yang lebih tua					
10	Orang tua berharap terlalu banyak dari saya					
11	Orang tua mengkritik penampilan saya					
12	Harus mempelajari hal-hal yang tidak saya mengerti di sekolah					
13	Guru berharap terlalu banyak dari saya					
14	Kesulitan dengan beberapa mata pelajaran					
15	Terus menerus mengerjakan tugas sekolah					
16	Harus mempelajari hal-hal yang tidak saya suka					
17	Harus terus berkonsentrasi selama jam pelajaran					
18	Tekanan untuk belajar					
19	Merasa berat bangun di pagi hari untuk berangkat ke sekolah					
20	Selalu diharuskan datang ke sekolah					
21	Saya merasa tertekan berangkat ke sekolah					
22	Tidak dapat meluangkan waktu yang cukup untuk pacar saya					
23	Diabaikan atau ditolak oleh seseorang yang ingin saya ajak keluar					
24	Tertekan untuk berbaur bersama teman-teman					
25	Dikritik karena tidak dapat berbaur dengan teman					
26	Teman-teman merendahkan penampilan saya					
27	Diremehkan oleh teman-teman saya					
28	Jika terjadi perselisihan antara saya dan teman-teman					
29	Harus selalu berpenampilan bagus					
30	Terjadi perubahan fisik selama saya tumbuh					
31	Guru kurang menghargai saya					
32	Guru tidak memedulikan saya					
33	Harus akur dengan guru saya					
34	Jika terjadi perselisihan antara saya dan guru					
35	Guru mengkritik penampilan saya					
36	Harus mematuhi aturan-aturan sepele di sekolah					
37	Guru terlambat dalam memberikan nilai pada pekerjaan sekolah saya					
38	Khawatir akan masa depan saya					
39	Harus membuat keputusan mengenai pekerjaan atau pendidikan di masa depan (kuliah)					
40	Memaksakan diri untuk memenuhi tujuan saya di masa depan					

41	Tidak memiliki waktu luang yang cukup untuk bersantai					
42	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk kegiatan di luar jam sekolah					
43	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk bersenang-senang					
44	Diberikan pekerjaan rumah yang terlalu banyak					
45	Kurang bebas					
46	Tidak memiliki uang yang cukup untuk membeli barang yang saya butuhkan					
47	Tidak memiliki uang yang cukup untuk membeli barang yang saya inginkan					
48	Tekanan untuk menghasilkan uang yang lebih banyak					
49	Harus bertanggung jawab akan kebutuhan ekonomi diri seiring bertambahnya usia					
50	Harus menjalani tanggung jawab baru di dalam keluarga seiring bertambahnya usia					
51	Atasan/bos yang memperkerjakan saya berharap terlalu banyak dari saya					
52	Pekerjaan saya terganggu oleh sekolah dan kegiatan sosial					

HOPE SCALE

PETUNJUK PENGISIAN:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Jawablah tiap pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang Anda alami selama ini. Cara menjawabnya adalah dengan memilih salah satu jawaban dari **1: Sangat Tidak Sesuai, 2: Tidak Sesuai; 3: Sesuai, 4: Sangat Sesuai** pada masing-masing pernyataan. Berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda.

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya selalu semangat dalam mengejar tujuan saya				
2	Saya mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan sendiri				
3	Saya dapat memikirkan banyak cara agar terbebas dari kesulitan hidup				
4	Saya percaya bahwa ada banyak solusi untuk setiap masalah				
5	Untuk mendapatkan hal yang penting bagi hidup, saya memikirkan berbagai cara untuk bisa mendapatkannya				
6	Bahkan ketika orang lain berkecil hati, saya tahu saya dapat menemukan cara untuk menyelesaikan masalah.				
7	Saya merasa lelah hampir setiap saat				
8	Saya mudah terkalahkan saat berdebat				
9	Saya mengkhawatirkan kesehatan saya				
10	Saya biasanya khawatir akan sesuatu				

MULTIDIMENSIONAL STUDENTS' LIFE SATISFACTION (MSLSS)

PETUNJUK PENGISIAN:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Jawablah tiap pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang Anda alami selama ini. Cara menjawabnya adalah dengan memilih salah satu jawaban dari **STS: Sangat Tidak Sesuai, TS: Tidak Sesuai, S: Sesuai, SS: Sangat Sesuai** pada masing-masing pernyataan. Berikan tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda.

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya suka berada di rumah bersama keluarga				
2	Keluarga saya rukun				
3	Saya senang menghabiskan waktu bersama orang tua saya				
4	Orang tua dan saya melakukan hal yang menyenangkan bersama				
5	Keluarga saya lebih baik daripada keluarga orang lain pada umumnya				
6	Anggota keluarga saya saling santun dalam berucap				
7	Orang tua saya memperlakukan saya dengan adil				
8	Ada banyak hal menyenangkan yang dapat dilakukan di tempat tinggal saya				
9	Teman-teman memperlakukan saya dengan baik				
10	Teman-teman baik kepada saya				
11	Saya melakukan hal yang menyenangkan bersama teman-teman saya				
12	Saya punya cukup banyak teman				
13	Teman-teman akan membantu ketika saya membutuhkan bantuan				
14	Saya bersemangat untuk pergi ke sekolah				
15	Saya suka berada di sekolah				
16	Sekolah itu menyenangkan				
17	Saya berharap untuk tidak harus ke sekolah*				
18	Saya menyukai kegiatan sekolah				
19	Saya belajar banyak hal di sekolah				
20	Saya merasa sedih di sekolah*				
21	Saya menyukai tempat tinggal saya				
22	Saya berharap tinggal di rumah yang berbeda*				
23	Saya berharap tinggal di tempat lain*				

24	Saya suka lingkungan tempat saya tinggal				
25	Saya menyukai tetangga saya				
26	Saya menilai diri sendiri rupawan				
27	Saya adalah orang yang menyenangkan bagi orang-orang disekitar saya				
28	Saya orang yang baik				
29	Kebanyakan orang menyukai saya				
30	Ada banyak hal yang dapat saya lakukan dengan baik				



Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian

Skala stres (X)

Dari 56 item terdapat 4 item yang gugur sehingga tersisa 52 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,946.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	103.6067	855.400	.430	.945
VAR00002	103.3483	853.343	.367	.946
VAR00003	103.5393	847.592	.462	.945
VAR00004	103.8202	861.263	.327	.946
VAR00005	103.7191	852.341	.428	.945
VAR00006	104.1685	859.892	.455	.945
VAR00008	103.7978	853.731	.461	.945
VAR00009	103.6180	842.989	.568	.944
VAR00010	103.3483	840.911	.572	.944
VAR00011	103.5955	842.925	.554	.944
VAR00012	103.7753	847.426	.558	.944
VAR00013	103.5730	846.975	.496	.945
VAR00014	103.6629	844.885	.545	.944
VAR00015	102.8764	848.019	.498	.945
VAR00016	102.9326	851.586	.496	.945
VAR00017	103.0225	838.499	.568	.944
VAR00018	103.4382	854.249	.440	.945
VAR00019	103.3708	841.100	.571	.944
VAR00020	104.0562	858.917	.349	.946
VAR00021	104.2135	862.647	.354	.945
VAR00022	104.2697	861.767	.384	.945
VAR00026	104.3596	870.256	.352	.945
VAR00027	104.1798	860.945	.486	.945
VAR00028	104.0112	859.352	.410	.945
VAR00029	103.6742	851.040	.467	.945

VAR00030	103.7191	847.227	.538	.945
VAR00031	103.5506	839.841	.622	.944
VAR00032	103.4045	834.766	.703	.944
VAR00033	104.2360	861.160	.485	.945
VAR00034	104.1124	857.851	.497	.945
VAR00035	103.7640	849.205	.509	.945
VAR00036	103.5618	842.113	.522	.945
VAR00037	104.2697	863.813	.361	.945
VAR00038	103.4494	847.478	.505	.945
VAR00039	103.9101	851.946	.582	.944
VAR00040	103.9775	860.681	.318	.946
VAR00041	103.8989	858.456	.394	.945
VAR00042	102.7191	836.954	.598	.944
VAR00043	102.9551	840.725	.553	.944
VAR00044	103.0674	836.723	.628	.944
VAR00045	103.0899	847.378	.487	.945
VAR00046	103.2472	846.870	.510	.945
VAR00047	103.3483	847.525	.516	.945
VAR00048	103.2022	845.663	.508	.945
VAR00049	103.1798	851.876	.411	.945
VAR00050	103.3146	839.014	.627	.944
VAR00051	103.4719	851.138	.466	.945
VAR00052	103.4270	841.202	.567	.944
VAR00053	103.3258	843.381	.553	.944
VAR00054	103.3933	844.946	.561	.944
VAR00055	103.6629	855.567	.407	.945
VAR00056	103.8539	863.944	.330	.946

Skala Kepuasan Hidup Siswa (Y)

Dari 40 item terdapat 10 item yang gugur sehingga tersisa 30 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,901.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	90.0588	112.504	.437	.898
VAR00002	90.1029	111.258	.558	.896
VAR00003	90.0882	111.335	.488	.897
VAR00004	90.0735	111.203	.538	.896
VAR00005	90.3824	113.105	.355	.900
VAR00006	90.0588	110.892	.635	.895
VAR00007	90.1324	110.773	.531	.896
VAR00008	90.2353	112.571	.444	.898
VAR00009	90.1618	114.287	.428	.898
VAR00010	90.0147	115.179	.401	.899
VAR00015	89.9559	115.446	.394	.899
VAR00016	90.0588	114.385	.340	.900
VAR00017	90.1176	113.837	.450	.898
VAR00018	90.1176	111.807	.583	.896
VAR00019	90.3235	112.162	.505	.897
VAR00020	90.3088	110.844	.570	.896
VAR00021	90.2059	111.569	.485	.897
VAR00023	90.5000	111.209	.571	.896
VAR00024	90.1765	114.267	.456	.898
VAR00025	90.3676	113.281	.404	.899
VAR00026	90.0147	113.836	.430	.898
VAR00028	90.7206	112.145	.441	.898
VAR00029	90.6765	114.162	.306	.901
VAR00030	90.0735	111.651	.606	.895
VAR00031	90.5735	114.159	.345	.900
VAR00034	90.8676	112.236	.411	.899
VAR00035	90.6765	110.879	.514	.897

VAR00036	90.6324	113.460	.376	.899
VAR00037	90.7794	113.130	.421	.898
VAR00038	90.4853	114.015	.431	.898

Skala Harapan (M)

Dari 8 item terdapat 2 item yang gugur sehingga tersisa 6 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,725.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	14.8553	7.192	.398	.704
VAR00004	15.4342	6.702	.389	.708
VAR00005	15.3816	6.106	.544	.660
VAR00006	14.9079	6.191	.462	.687
VAR00007	15.1711	6.277	.486	.678
VAR00008	15.1711	6.650	.485	.680

Lampiran 3. Output Hasil Analisis Data Menggunakan MRA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kepuasan hidup	3.1233	.35761	292
Stres	2.0746	.52273	292
Harapan	3.1513	.51648	292
StresXHarapan	6.5207	1.91661	292

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.462 ^a	.213	.208	.31826	.213	39.210	2	289	.000
2	.468 ^b	.219	.211	.31760	.006	2.189	1	288	.140

a. Predictors: (Constant), m, x

b. Predictors: (Constant), m, x, stresXharapan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.782	.141		19.709	.000
	stres	-.197	.036	-.288	-5.508	.000
	harapan	.238	.036	.344	6.573	.000
2	(Constant)	3.436	.464		7.406	.000
	stres	-.519	.220	-.758	-2.354	.019
	harapan	.031	.144	.045	.217	.829
	stresXharapan	.102	.069	.546	1.480	.140

a. Dependent Variable: y

Lampiran 4. Surat keterangan izin penelitian



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus 3 : GKB 4 Lantai 1 - 3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp. +62341-464318 ext. 318, 319 email : pascasarjana@umm.ac.id

Nomor : E.7.d/400/DPPs-UMM/IX/2019
Lamp. : -
Perihal : ***Ijin Penelitian***

Malang, 18 September 2019

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Pekanbaru

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, dengan ini memohon kesediaan Bapak/ibu untuk memberikan Ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : PUTRI ADRIYATI
NIM : 201710440211002
Nomor Telpn : 087773586093
Program Studi : MAGISTER PSIKOLOGI
Judul : HARAPAN SEBAGAI MODERATOR
HUBUNGAN STRES DAN KEPUASAN
HIDUP SISWA

Demikian, atas perhatian dan kerjasama kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Direktur

Akhsanul In'am, Ph.D.

Tembusan :
1. Arsip

Lampiran 5. Surat keterangan telah melakukan penelitian



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 4 PEKANBARU
NSS : 301096007038, NPSN : 10404015
AKREDITASI : A (AMAT BAIK)
Jl. Adi Sucipto No. 67 Telp. (0761) 64785 Kode Pos 28125
Website : www.sman4pku.sch.id, Email : smanegeri4pekanbaru@gmail.com



SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 071 / SMAN 4 / 328

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : **PUTRI ADRIYATI**
NIM : 201710440211002
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Universitas Muhammadiyah Malang

Benar telah melaksanakan Kegiatan Riset di SMA Negeri 4 Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 02 s/d 04 Oktober 2019, untuk menyusun laporan penelitian Tesis dengan judul:

"Harapan Sebagai Moderator Hubungan Stres dan Kepuasan Hidup Siswa . "

Demikianlah surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 04 Oktober 2019

Kepala



HI. YAN KHORIANA, M.Pd
NIP. 700605 200312 2 002

Tesis (Putri st Uj Tesis)

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.umm.ac.id
Internet Source

3%

Exclude quotes

Off

Exclude bibliography

On

Exclude matches

< 2%

